



# 3PT & ISLAND PEAK

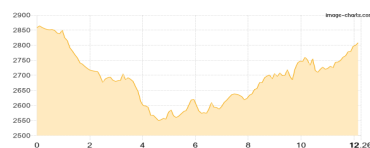
Typ: **Rundtour** Gehzeit: **112:30 Stunden**  
Etappen: **19** Aufstieg: **11736 Hm**  
Länge: **180.1 km** Abstieg: **11724 Hm**  
Zeitraum: **11.10.2019 - 29.10.2019**

## Etappe 1 11.10.2019 Freitag

### 154/LUKLA - MONJO

Wandern **T2** - 673 Hm Aufstieg - 711 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 12.26 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Cheplung 2678m - Phakding 2610m - Monjo Guesthouse 2820m



## Etappe 2 12.10.2019 Samstag

### 155/MONJO - NAMCHE

Wandern **T2** - 840 Hm Aufstieg - 226 Hm Abstieg - **04:00** Stunden Gehzeit - 5.09 km Strecke

Monjo Guesthouse 2820m - Jorsale 2801m - Namche Bazaar 3402m - Hotel Namche 3434m

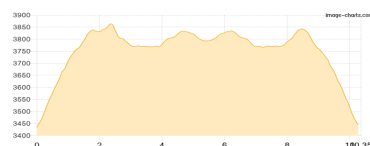


## Etappe 3 13.10.2019 Sonntag

### 156/KHUMJUNG

Wandern **T2** - 652 Hm Aufstieg - 652 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 10.35 km Strecke

Hotel Namche 3434m - Khumjung 3970m - Khumjung Gompa 3796m - Khumjung 3970m - Khumjung La 3868m - Hotel Namche 3434m



## Etappe 4 14.10.2019 Montag

### 157/THAME MONASTERY

Wandern **T2** - 851 Hm Aufstieg - 487 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 9.53 km Strecke

Hotel Namche 3434m - Valley View Lodge 3798m - Thame Monastery 3975m - Valley View Lodge 3798m



## Etappe 5 15.10.2019 Dienstag

### 158/THAME - MARULUNG

Wandern **T3** - 594 Hm Aufstieg - 273 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 9.13 km Strecke

Valley View Lodge 3798m - River View Lodge 4119m - Marulung 4210m - River View Lodge 4119m

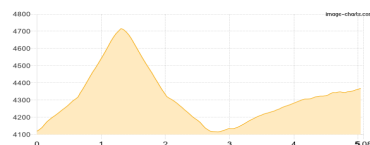


## Etappe 6 16.10.2019 Mittwoch

### 159/TAN GA PEAK

Wandern **T3** - 863 Hm Aufstieg - 611 Hm Abstieg - **08:00** Stunden Gehzeit - 5.08 km Strecke

River View Lodge 4119m - Tang Ga Peak 4718m - River View Lodge 4119m - Marulung 4210m - Lunden 4371m





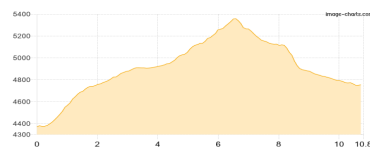
## 3PT & ISLAND PEAK

**Etappe 7** 17.10.2019 Donnerstag

### 160/RENJO LA

Wandern **T3** - 1045 Hm Aufstieg - 661 Hm Abstieg - **08:00** Stunden Gehzeit - 10.8 km Strecke

Lunden 4371m - Renjo La 5360m - Goyko 4790m - Fitzroy Inn 4754m



**Etappe 8** 18.10.2019 Freitag

### 161/GYOZUMPA TSHO

Wandern **T3** - 585 Hm Aufstieg - 585 Hm Abstieg - **07:00** Stunden Gehzeit - 18.76 km Strecke

Fitzroy Inn 4754m - Goyko 4790m - Gyozumpha Tsho 5160m - Goyko 4790m - Fitzroy Inn 4754m



**Etappe 9** 19.10.2019 Samstag

### 162/GOKYO RI

Wandern **T3** - 689 Hm Aufstieg - 761 Hm Abstieg - **08:00** Stunden Gehzeit - 7.45 km Strecke

Fitzroy Inn 4754m - Goyko 4790m - Goyko Ri 5360m - Goyko 4790m - Dragnag 4700m

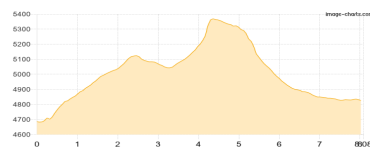


**Etappe 10** 20.10.2019 Sonntag

### 163/CHO LA

Wandern **T4** - 796 Hm Aufstieg - 659 Hm Abstieg - **08:00** Stunden Gehzeit - 8.08 km Strecke

Cho La Pass Resort 4685m - Dragnag 4700m - Cho La 5420m - Dzonglha 4843m - Dzonglha Inn 4835m



**Etappe 11** 21.10.2019 Montag

### 164/GORAK SHEP

Wandern **T3** - 590 Hm Aufstieg - 242 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 10.85 km Strecke

Dzonglha Inn 4835m - Dzonglha 4843m - Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m - Himalayan Lodge 5170m

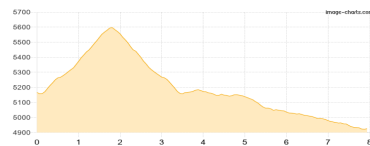


**Etappe 12** 22.10.2019 Dienstag

### 165/KALA PATTHAR

Wandern **T3** - 515 Hm Aufstieg - 752 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 8 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Kalar Patthar 5566m - Kalar Patthar 5566m - Kalar Patthar 5566m - Lobuche 4910m

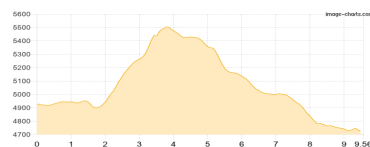


**Etappe 13** 23.10.2019 Mittwoch

### 166/KONGMA LA

Wandern **T4** - 720 Hm Aufstieg - 915 Hm Abstieg - **08:30** Stunden Gehzeit - 9.56 km Strecke

New EBC Guesthouse 4920m - Lobuche 4910m - Kongma La 5535m - Chukung 4730m - Chukung Resort 4730m





## 3PT & ISLAND PEAK

**Etappe 14** 24.10.2019 Donnerstag

### 167/ISLAND PEAK BASECAMP

Wandern **T3** - 459 Hm Aufstieg - 45 Hm Abstieg - **03:00** Stunden Gehzeit - 7.01 km Strecke

Chukung Resort 4730m - Island Peak Base Camp 5087m

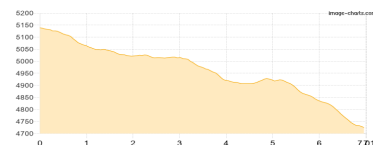


**Etappe 15** 25.10.2019 Freitag

### 168/BASECAMP - CHUKUNG

Wandern **T3** - 45 Hm Aufstieg - 459 Hm Abstieg - **03:00** Stunden Gehzeit - 7.01 km Strecke

Island Peak Base Camp 5087m - Chukung Resort 4730m



**Etappe 16** 26.10.2019 Samstag

### 169/CHUKUNG - DINGBOCHE

Wandern **T2** - 21 Hm Aufstieg - 449 Hm Abstieg - **03:00** Stunden Gehzeit - 4.98 km Strecke

Chukung Resort 4730m - Snow Lion Lodge 4298m

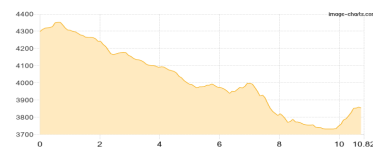


**Etappe 17** 27.10.2019 Sonntag

### 170/DINGBOCHE - TENGBOCHE

Wandern **T2** - 379 Hm Aufstieg - 825 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 10.82 km Strecke

Snow Lion Lodge 4298m - Dingboche 4340m - Pangboche 3985m - Tengboche, Monastery 3860m - Hotel Himalayan 3852m



**Etappe 18** 28.10.2019 Montag

### 171/TENGBOCHE - MONJO

Wandern **T2** - 730 Hm Aufstieg - 1762 Hm Abstieg - **08:30** Stunden Gehzeit - 13.07 km Strecke

Hotel Himalayan 3852m - Namche Bazaar 3402m - Jorsale 2801m - Monjo Guesthouse 2820m

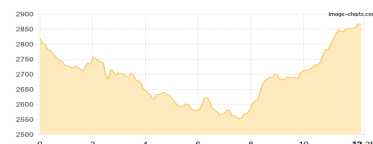


**Etappe 19** 29.10.2019 Dienstag

### 172/MONJO - LUKLA

Wandern **T2** - 689 Hm Aufstieg - 649 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 12.28 km Strecke

Monjo Guesthouse 2820m - Phakding 2610m - Cheplung 2678m - Lukla, Flughafen 2782m





## 3PT & ISLAND PEAK

### Mögliche Unterkünfte

Monjo Guesthouse 2820 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Hotel Namche 3434 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Valley View Lodge 3798 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

River View Lodge 4119 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Fitzroy Inn 4754 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Cho La Pass Resort 4685 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Dzonglha Inn 4835 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Lobuche 4910 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Gorak Shep 5180 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Himalayan Lodge 5170 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

New EBC Guesthouse 4920 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Chukung Resort 4730 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Snow Lion Lodge 4298 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Hotel Himalayan 3852 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -